

## 出版说明

武术散打是一个新兴的现代竞技体育项目，亦是一种实用搏击术。今天，中国文化已开始摆脱传统的封闭状态，名扬中外的中华武术也发生了一系列的变革。除了在传统套路演练方面充分体现了中国传统文化的魅力，继续风靡世界各国外，面对当今各种流派搏击术的冲击，中华武术也越来越注重实用性、对抗性，在竞技较量中体现它的价值。其实，对历史进行反思，尽管不同时期有不同的表现形式，但说中国武术是以对抗性的“打”做为基本宗旨不为过分。“打擂台”也可算是历史上武术对抗较量中最具代表性的形式了。随着历史的演进，有志继承和弘扬中华武术并将其推向新高度的一些武术爱好者，力图把中国传统武术的“真功绝技”与现代搏击术等诸因素加以有机组合，使之更加完善和竞技搏击性更为突出，成为一种新结构的武术技击术——现代武术散打。可喜的是，经过武术界同仁及众多爱好者几度探索，这种新的技击术基本形成了。本书即是作者在对我国武术散打这一事物进行充分的分析和总结的基础上，广采众家之长而写就的。该书试图使现代武术散打开始具有自己的理论和技术体系，弥补现代武术散打缺少教科书之不足，使读者能从总体上把握这一新技术的概貌，并迅速掌握这种搏击技术。全书20余万字，近1000幅图示，通俗易懂，虽难免有挂一漏万之虞，仍不失为武术散打爱好者的一本有价值的参考书及速成教材。希望武术界同仁、广大武术散打爱好者共同探讨，使这一新技术体系更加成熟起来，具有蓬勃的生命力。

1989年3月

# 目 录

- 第一章 现代武术散打概论**
  - 第一节 传统武术实用观的沿革
  - 第二节 现代武术散打的发生
  - 第三节 现代武术散打技术特点
  - 第四节 现代武术散打理论特点
  - 第五节 现代武术散打现状及发展
- 第二章 现代武术散打生理解剖**
  - 第一节 身体素质的基础知识
  - 第二节 现代武术散打训练中的生理知识
- 第三章 现代武术散打心理及训练**
  - 第一节 人的心理活动机制
  - 第二节 散打心理活动概论
  - 第三节 散打心理训练
- 第四章 现代武术散打基本素质和专项素质训练**
  - 第一节 身体训练的基本概念和意义
  - 第二节 身体训练的内容和方法
  - 第三节 身体训练六大原则及注意问题
- 第五章 现代武术散打基本技术及训练**
  - 第一节 散打手法基本技术

- 第二节 散打脚法基本技术
- 第三节 打靶练习43法
- 第四节 散打专项素质训练
- 第五节 散打摔法基本技术
- 第六节 散打摔法实战技术分析
- 第七节 散打防守40法
- 第八节 散打实用防守示范47例
- 第九节 传统武术综合技法31例

## 第六章 现代武术散打实战100例

附：1988年国际武术散手擂台邀请赛规则。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>